

# Mini Pizzas Divertidas con Verduras y Corteza de Coliflor

**Makes:** 4 Porciones

"El enfoque de la señora Obama en comer sano me enseñó a buscar maneras de tomar decisiones saludables," dice Olivia. "A mi madre y a mí se nos ocurrió participar en un divertido desafío de equipo, en el cual ganamos puntos por comer saludable, hacer ejercicio y elegir dejar pasar las golosinas. Nos encanta la pizza y creamos una corteza deliciosa de coliflor sin gluten con leche baja en grasa, carne de res molida repleta de calabacín y calabaza como aderezos. El resultado fue una pizza de locura con toneladas de verduras. Incluso hacemos nuestras pizzas en divertidas formas, incluyendo la forma de nuestro estado — ¡Kansas! "Ella nos sugiere completar la comida con rebanadas de manzana y un batido de yogur estilo griego con fresas, arándanos azules y linaza.

## Ingredients

Para las cortezas de coliflor:

- 1 cabeza de coliflor mediana, picada
- 1 **cup** queso mozzarella rallado parte descremado
- 1 huevo grande
- 1/2 **teaspoon** ajo en polvo
- 1/2 **teaspoon** orégano seco

Para el relleno de la Pizza:

- 1/2 **pound** carne de res magra molida
- 1/4 **cup** calabaza amarilla rallada
- 1/4 **cup** calabacín rallado
- 1 **clove** ajo, picado
- 1/4 **teaspoon** orégano seco
- pimienta negra recién molida y sal al gusto
- 1/2 **cup** salsa de tomate
- 1 **cup** queso mozarella bajo en grasa rallado

Coberturas opcionales:



## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
<b>Total Calories</b>	<b>336</b>	
Total Fat	16 g	25%
Protein	33 g	
Carbohydrates	17 g	6%
Dietary Fiber	4 g	16%
Saturated Fat	7.5 g	38%
Sodium	754 mg	31%

## MyPlate Food Groups

Vegetables	1 3/4 cups
Protein Foods	1 1/2 ounces
Dairy	1 1/4 cups

**3 tablespoons** almendras (en rodajas)

**1/2 cup** brócoli (picadas)

varias hojas de espinaca tierna

**1/2 cup** hongos en rodajas

## Directions

### Para hacer las cortezas de coliflor:

1. Precaliente el horno a 400° F y forre una molde grande para hornear con papel de hornear (pergamino).
2. En un procesador de alimentos, pulse la coliflor hasta que quede en trozos muy pequeños. Transfírela a un tazón apto para microondas y póngalo en el microondas hasta que se ablande la coliflor, alrededor de unos 4 minutos. Déjela enfriar durante varios minutos. Envuelva la coliflor ya fría en una toalla de cocina y estrújala hasta sacar cualquier exceso de líquido.
3. En un tazón mediano, combine la coliflor, queso mozzarella, huevo, ajo en polvo, orégano y sal y mézclelo todo.
4. Divida la mezcla en 8 partes iguales y forme una bola de cada una. Presione y aplane las bolas en círculos o en formas divertidas, luego colóquelos sobre la bandeja ya preparada para hornear.
5. Hornee las cortezas de las pizzas durante 15 minutos, luego voltéelas y continúelas horneando hasta que estén firmes y luzcan un color dorado pálido, alrededor de unos 15 minutos. Deje el horno encendido.

### Mientras se hornean las cortezas, hacer el relleno de pizza:

1. En una sartén grande a fuego moderado, cocine la carne molida, calabaza amarilla, calabacín, ajo, orégano, sal y pimienta,

revolviendo bien para romper la carne, hasta que la carne está bien cocida, alrededor de unos 8 minutos. Escorra el exceso de líquido.

### **Para montar y hornear las pizzas:**

1. Extienda la salsa de tomate en la corteza. Cubra las pizzas con la mezcla de carne, queso y sus ingredientes favoritos como usted lo desee.
2. Hornee hasta que el queso burbujee, alrededor de unos 6 minutos. (O para un delicioso sabor ahumado, caliente las pizzas en la parrilla de carbón o leña). Sírvalas colocándoles ingredientes adicionales.

## Notes

Estado: Kansas

Nombre de la niña: Olivia Neely, 10